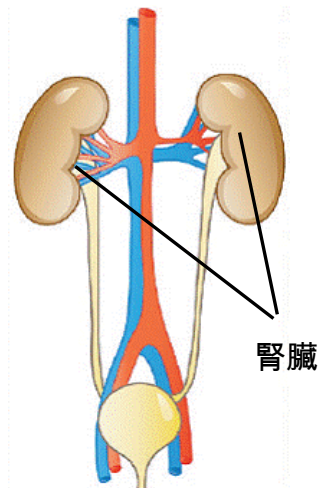


## 認識腎臟病

### 什麼是腎臟病

腎臟病常出現血尿、蛋白尿、多尿、少尿、水腫等症狀，  
腎臟病初期沒有明顯症狀，所以不易發現  
當腎臟長期受損達數月或數年以上，且無法恢復原有的  
功能，稱為慢性腎臟病



### 腎臟病分期

## 慢性腎臟病 (CKD) 分期



GFR: 估計腎絲球過濾速率 (mL/min/1.73m<sup>2</sup>)

### 如何盡早發現腎臟病

1. 針對慢性腎臟病的高危險群 (比如：抽煙、老人、糖尿病、高血壓、尿路結石或阻塞、常用止痛藥或偏方、有慢性腎臟病家族史者等)：每三個月定期作三項健康檢查，包括驗尿 (測尿蛋白、血尿、尿糖)；驗血 (測尿素氮、肌酸酐)；量血壓。
2. 一般人若有下述症狀時，便應接受腎功能檢查：1. 小便有泡泡。2. 肢體或眼皮出現水腫。3. 高血壓。4. 蒼白易喘。5. 容易疲倦。

## 腎臟病飲食

1. 限制蛋白質攝取:患者若攝取過多蛋白質將會加速腎功能惡化，每人每天約攝取 2-4 兩的肉類(1 兩=37.5 公克=約 3 手指大小)。
2. 補充足夠熱量:在嚴格控制蛋白質的情形之下，易造成熱量攝取不足，故需補充高熱量低蛋白質的點心如玉米粉、蓮藕粉、太白粉、樹薯粉、冬粉、涼粉皮、粉圓、西谷米。若無糖尿病或三酸甘油酯的問題可用白糖、冰糖、蜂蜜等加入食物中增加風味也可補充熱量。
3. 鈉的限制:含鈉高的食物需減少食用

調味醬	醃製	加工及罐頭食品
調味料、鹽、醬油、味精、味噌、沙茶、辣椒醬、烏醋、番茄醬	榨菜、酸菜、梅干菜、筍乾、蘿蔔乾、泡菜、蜜餞	罐頭類、火腿、香腸、煙燻食品、雞精、牛肉精

4. 磷的限制:含磷高的食物有:堅果類(花生、桂圓、核桃、腰果...)、全穀類(糙米、紅豆、綠豆、酵母、麥片)、飲料(碳酸飲料、養樂多)、乳製品(羊奶、牛奶、乳酪)、湯、肉類(內臟、蛋黃、火腿)
5. 鉀的限制:含鉀的食物有:牛奶、乾紫菜、髮菜、草菇、菠菜、空心菜、金針菇、山藥、韭菜、馬鈴薯、龍眼乾、葡萄乾、香蕉、奇異果、香瓜、哈密瓜、木瓜、草莓等。因此在食用時可以先以熱水燙 2~3 分鐘在食用(勿食用湯汁)，則可減少鉀的攝取。另外要注意楊桃除了含鉀高，更因含有某種神經毒會引起尿毒患者打嗝等不舒服症狀甚至昏迷，最好不食用。市面上很多代鹽或薄鹽醬油 皆是以鉀取代鈉離子，也最好不要服用。
6. 水的限制:尿量正常，無需限制水份的攝取，若尿量減少則需限制水份的攝取。若需限水時，原則上以前一天的尿量加上 500-700 毫升的水，且避免喝過多的湯汁、飲料、稀飯等。